Numer modelu WEMC1026.6

PYTANIA?

Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę:
www.iconsupport.eu

⚠ PRZESTROGA

Przed przystąpieniem do użytkowania tego urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi środkami ostrożności i instrukcjami. Instrukcję należy zachować.

WEIDER CRUNCHTRAINER

INSTRUKCJA OBSŁUGI

WEIDER CRUNCHTRAINER

Przed użyciem

Gratulujemy zakupu nowatorskiego trenażera CRUNCH TRAINER firmy WEIDER. Trenażer CRUNCH TRAINER został zaprojektowany do kształtowania górnych, dolnych oraz skośnych mięśni brzucha; zaledwie minuta ćwiczeń dziennie wystarczy, by brzuch stał się twardy i płaski. Jedyny w swoim rodzaju trenażer CRUNCH TRAINER umożliwia podparcie głowy i karku w trakcie ćwiczeń; pozwala utrzymać właściwą pozycję gwarantującą najlepsze rezultaty. Trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER, jako element programu poprawy sprawności fizycznej składającego się z regularnych ćwiczeń aerobowych i odpowiedniej diety, pomoże w poprawie wyglądu, samopoczucia oraz pozwoli cieszyć się z korzyści, jakie przynosi sprawność fizyczna.

Przed użyciem trenażera mięśni brzucha CRUNCH TRAINER firmy WEIDER® proszę dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją. Dodatkowo proszę zapoznać się z dołączoną kasetą instruktażowa.

Ważne środki ostrożności

- **Trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER powinien być używany tylko w sposób opisany w niniejszym podręczniku.**
- **Podczas ćwiczeń dolna część pleców powinna znajdować się na macie do ćwiczeń; może być konieczne lekkie uniesienie bioder.**
- **W trakcie ćwiczeń głowę należy opierać na podgłówku.**
- **Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i odpocznij.**
- **Przed użyciem trenażera CRUNCH TRAINER należy zapoznać się z wszystkimi instrukcjami. Przed rozpoczęciem opisywanych tutaj lub jakichkolwiek innych ćwiczeń należy zasięgnąć opinii lekarza. Jest to szczególnie ważne u osób powyżej 35 roku życia oraz o osób, u których występują problemy zdrowotne. Firma ICON nie bierze odpowiedzialności za uszkodzenia produktu lub utratę zdrowia spowodowane użyciem tego produktu.**

Nalepka ostrzegawcza

Nalepka ostrzegawcza przedstawiona poniżej została umieszczona na trenażerze mięsni brzucha CRUNCH TRAINER. Na nalepkach ostrzegawczych zamieszczone zostały następujące ostrzeżenia:

OSTRZEŻENIE
• Nieprawidłowe użytkowanie przyrządu może prowadzić do poważnych obrażeń.
• Przed przystąpieniem do korzystania z urządzenia powinniśmy uważnie przeczytać instrukcję obsługi. Należy stosować się do wszystkich zawartych w niej zaleceń i ostrzeżeń.
• Powinniśmy zabronić dzieciom wchodzenia na przyrząd i przebywania w jego pobliżu.
• Nie zbliżać części ciała, ubrania ani włos?w do żadnych ruchomych element?w.
• Jeżeli naklejka ta uległa zniszczeniu, jest nieczytelna lub została usunięta, należy na jej miejscu umieścić nową.

Montowanie trenażera mięśni brzucha CRUNCH TRAINER

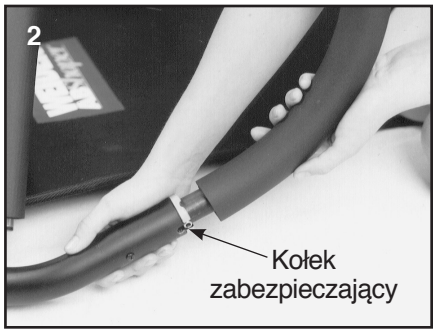
Trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER na czas transportu jest złożony do pozycji do przechowywania i tak dostarczany. Do montażu nie są potrzebne żadne narzędzia. Aby złożyć trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER, należy wykonać opisane poniżej proste czynności.

1. Rozłóż matę do ćwiczeń.

Podnieś jeden uchwyt w przedstawiony sposób.

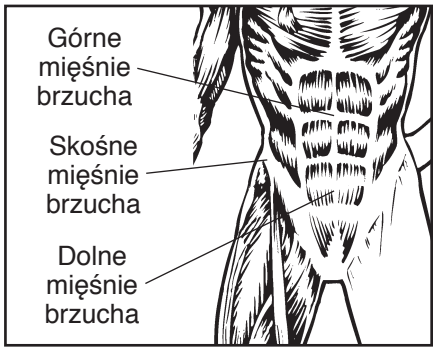
2. Uchwyt należy podnosić, dopóki kołek zabezpieczający nie zaskoczy w otworze.

Drugi uchwyt podnieś w ten sam sposób.



Jak korzystać z trenażera mięśni brzucha CRUNCH TRAINER

Trenażer CRUNCH TRAINER umożliwia wykonywanie różnorodnych ćwiczeń kształtujących górne, dolne i skośne mięśnie brzucha.



W podręczniku zamieszczone zostały zdjęcia przedstawiające prawidłową pozycję podczas wykonywania ćwiczeń.

Ćwiczenia zostały podzielone na cztery grupy: dla początkujących, średniozaawansowane, zaawansowane i specjalistyczne. Ćwiczenia należy rozpocząć od ćwiczeń dla początkujących i we własnym tempie przechodzić do ćwiczeń bardziej skomplikowanych. Przez pierwszych kilka tygodni indywidualnego programu ćwiczeń należy zachować ostrożność, aby się nie przetrenować. Bardziej korzystne jest zwiększenie liczby wykonywanych powtórzeń, niż zbyt wczesne przejście do bardziej zaawansowanego etapu. Intensywność każdego ćwiczenia może być różnorodna w zależności od położenia rąk na uchwytach trenażera CRUNCH TRAINER. Im niżej położone są ręce, tym trudniejsze będzie wykonanie ćwiczenia.

W celu uzyskania najlepszych wyników ćwiczeń należy pamiętać o właściwej pozycji. Podnosząc się w trakcie wykonywania poszczególnych powtórzeń należy wykorzystywać mięśnie brzucha, pozwalając na równoczesne „bujanie" trenażera CRUNCH TRAINER. **Nie ściskać ani nie rozciągać uchwytów trenażera.** Głowę należy położyć na podgłówku, a plecy na macie. W razie konieczności należy lekko unieść biodra.

Ćwiczenia należy zawsze rozpoczynać i kończyć kilkuminutową rozgrzewką. Podczas wykonywania ćwiczeń należy mieć przy sobie wodę i pić ją co jakiś czas, aby uniknąć odwodnienia. **W razie uczucia omdlenia, zawrotów głowy lub trudności z oddychaniem należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia i ochłonąć.**

⚠OSTRZEŻENIE:

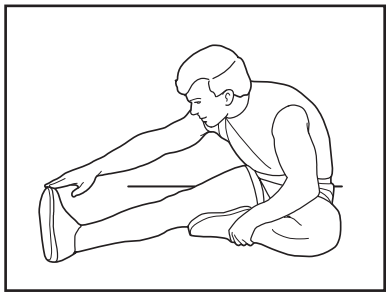
Przed rozpoczęciem opisywanych tutaj lub jakichkolwiek innych ćwiczeń należy zasięgnąć opinii lekarza. Jest to szczególnie ważne u osób powyżej 35 roku życia oraz o osób, u których występują problemy zdrowotne. Firma ICON nie bierze odpowiedzialności za uszkodzenia produktu lub utratę zdrowia spowodowane użyciem tego produktu.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenie należy rozpoczynać i kończyć kilkuminutową rozgrzewką. Dzięki rozciąganiu organizm jest przygotowywany do wykonywania ćwiczeń—zwiększa się temperatura ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie. Rozciąganie po zakończeniu ćwiczeń pozwala na uspokojenie rytmu serca oraz stopniowe rozluźnienie mięśni. Rozciąganie pomaga również zwiększyć gibkość ciała. Poniżej przedstawione zostały trzy pozycje właściwego wykonania ćwiczeń rozciągających. Podczas rozciągania należy poruszać się powoli—nigdy nie podskakiwać.

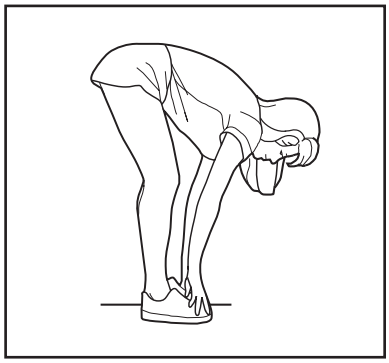
1. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Wyprostuj jedną nogę, a drugą o nią oprzyj w przedstawiony sposób. Pochyl się, próbując dosięgnąć palców stóp, i pozostań w tej pozycji licząc do 15. Powtórz cykl 3 razy dla każdej nogi.



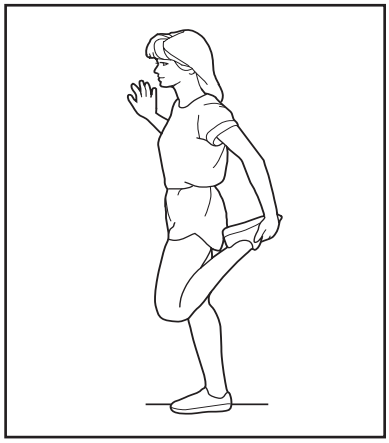
2. Rozciąganie poprzez dotykanie palców stóp

Stań z lekko ugiętymi kolanami w przedstawiony sposób. Spróbuj dosięgnąć palców stóp, po czym rozluźnij plecy i ramiona. Wytrzymaj w tej pozycji licząc do 15. Powtórz cykl 3 razy.



3. Rozciąganie mięśnia czterogłowego

Oprzyj jedną rękę o ścianę i drugą ręką chwyć jedną stopę w przedstawiony sposób. Przyciągnij stopę jak najbliżej pośladków i wytrzymaj w tej pozycji odliczając do 15. Powtórz cykl 3 razy dla każdej nogi.



Rozpoczęcie ćwiczeń

Przed rozpoczęciem ćwiczeń przez kilka minut należy się porozciągać.

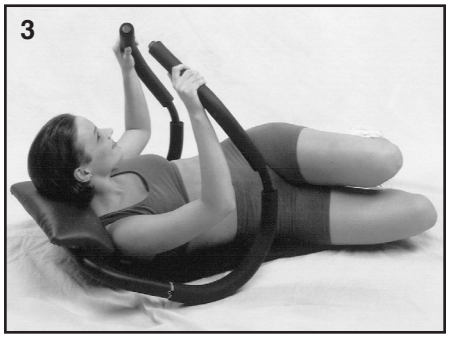
1. Ćwiczenie podstawowe

Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie górnych mięśni brzucha. Połóż się na macie do ćwiczeń i zegnij nogi w kolanach w przedstawiony sposób. Chwyć za górne końce uchwytów. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wyprostuj się, powracając do pozycji wyjściowej. W ten sposób wykonane zostało jedno powtórzenie. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

2. Ćwiczenie podstawowe—stopy podniesione

W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są dolne mięśnie brzucha. Ćwiczenie wykonaj w taki sam sposób, jak ćwiczenie podstawowe, z tym że opuszczając nogi stopy zatrzymaj na wysokości około 3 cm nad podłogą. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

3. Ćwiczenie podstawowe—nogi w bok



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są mięśnie skośne brzucha. To ćwiczenie wykonaj w taki sam sposób, jak ćwiczenie podstawowe, z tym że kolana przechyl w bok w przedstawiony sposób. Wykonaj od 5 do 7 powtórzeń w jedną stronę, po czym przechyl kolana na drugą stronę i wykonaj kolejnych 5 do 7 powtórzeń.

Ćwiczenia średniozaawansowane

Po wzmocnieniu mięśni brzucha, kiedy wykonanie kilku powtórzeń ćwiczeń podstawowych nie sprawia już trudności, można rozpocząć wykonywanie ćwiczeń średniozaawansowanych. Należy pamiętać, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń porozciągać się przez kilka minut.

4. Ćwiczenie ze podniesionymi kolanami—kolana przy klatce piersiowej

W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są górne mięśnie brzucha. Połóż się na macie do ćwiczeń i podciągnij kolana do klatki piersiowej w przedstawiony sposób. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wyprostuj się, powracając do pozycji wyjściowej. Przez cały czas wykonywania ćwiczeń kolana powinny być uniesione. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

Ćwiczenie to można również wykonać opierając stopy o krzesło.

5. Ćwiczenie z podniesionymi kolanami—kolana przyciągane do klatki piersiowej

Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie dolnych mięśni brzucha. Pozycja początkowa została przedstawiona na zdjęciu nr 5a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, podciągając w tym samym czasie kolana w kierunku klatki piersiowej, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

Ćwiczenia średniozaawansowane—cd.

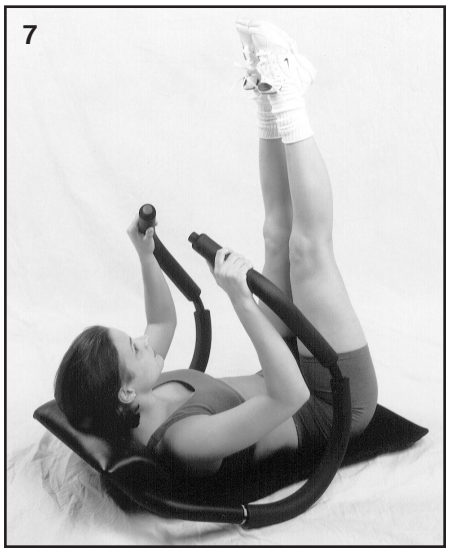
6. Ćwiczenie z uniesionymi kolanami—kolana w bok

W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są mięśnie skośne brzucha. Zegnij nogi w kolanach, po czym przechyl w bok, tak aby znajdowały się tuż nad podłogą. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Przez cały czas podczas wykonywania ćwiczenia nogi powinny pozostać nieruchome. Wykonaj od 5 do 7 powtórzeń w jedną stronę, po czym przechyl kolana na drugą stronę i wykonaj kolejnych 5 do 7 powtórzeń.

Ćwiczenia zaawansowane

Przedstawione poniżej ćwiczenia wykonywane są w kolejnym etapie i służą do zwiększania wytrzymałości, poprawy sylwetki oraz gibkości. Należy pamiętać, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń porozciągać się przez kilka minut.

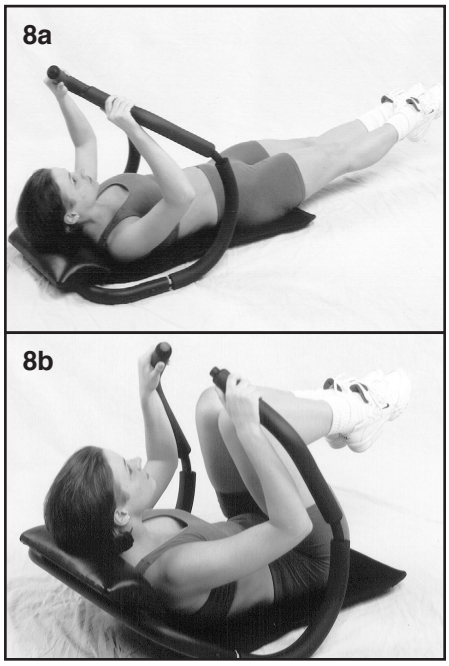
7. Litera „L”



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są górne mięśnie brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je w przedstawiony sposób. Ustaw tułów pod kątem około 45°, po czym wyprostuj się, powracając do pozycji wyjściowej. Przez cały czas wykonywania ćwiczeń nogi powinny być uniesione. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

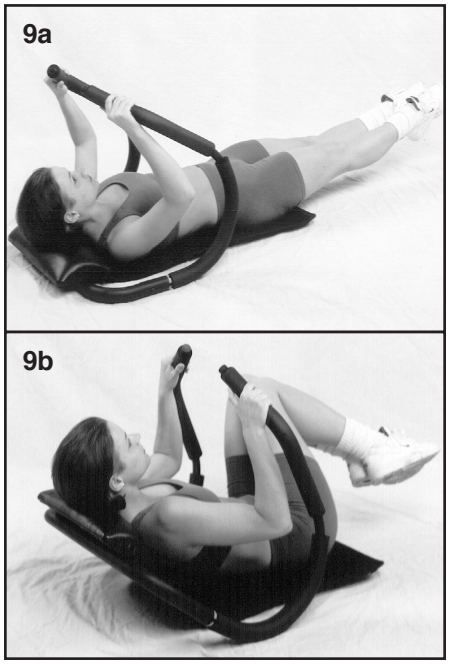
Ćwiczenia zaawansowane—cd.

8. Ćwiczenie zaawansowane—kolana podniesione



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są dolne mięśnie brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę, jak przedstawiono to na zdjęciu 8a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, podciągając kolana w kierunku klatki piersiowej (zdjęcie nr 8b), po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

9. Ćwiczenie zaawansowane—nogi w bok

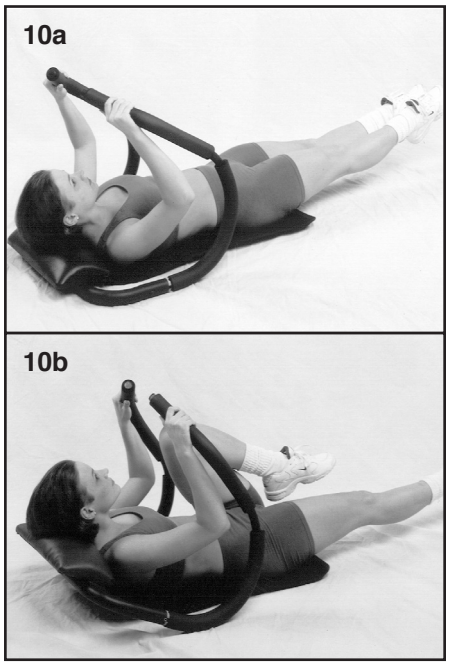


Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie mięśni skośnych brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę, jak przedstawiono to na zdjęciu 9a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, zegnij kolana i przechyl nogi w bok (zdjęcie nr 8b), po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń, zmieniając stronę przy każdym powtórzeniu.

Ćwiczenia specjalistyczne

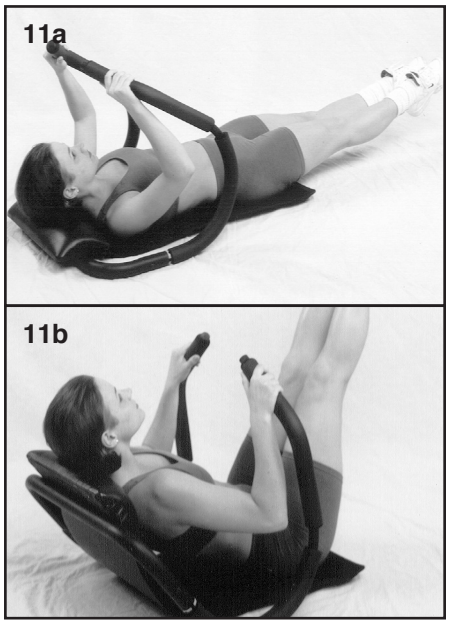
Ćwiczenia specjalistyczne powinno się wykonywać dopiero wtedy, gdy ćwiczenia zaawansowane nie będą już sprawiały żadnej trudności.

10. Rowerek



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są dolne mięśnie brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę w sposób przedstawiony na zdjęciu 10a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, zginając i podciągając w kierunku klatki piersiowej jedno kolano (zdjęcie nr 10b), po czym wróć do pozycji wyjściowej. Należy wykonać od 10 do 15 powtórzeń, zmieniając za każdym razem nogę.

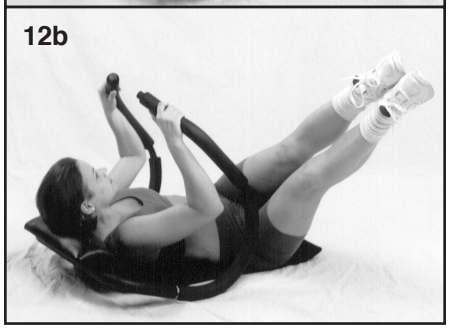
11. Scyzoryk



Celem tego ćwiczenia jest kształtowanie dolnych mięśni brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je tuż nad podłogę, jak przedstawiono to na zdjęciu 11a. Ustaw tułów pod kątem około 45°, podnosząc obie nogi, jak przedstawiono na zdjęciu 11b, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10–15 powtórzeń.

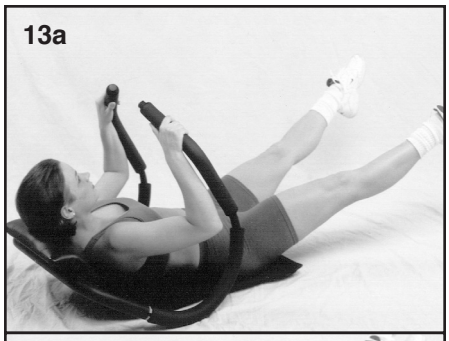
Ćwiczenia specjalistyczne—cd.

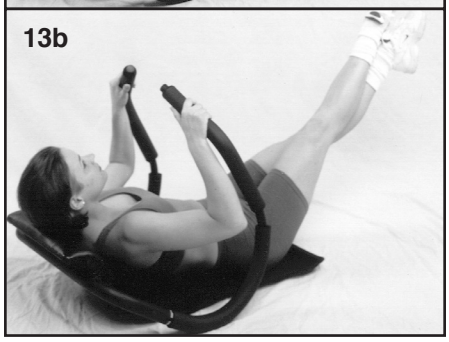
12. Odwrócony tułów



W trakcie tego ćwiczenia kształtowane są mięśnie skośne brzucha. Wyprostuj nogi i podnieś je w sposób przedstawiony na zdjęciu 12a. Ustaw tułów pod kątem około 45°. Jest to pozycja wyjściowa. Przechyl nogi w bok w sposób przedstawiony na zdjęciu 12b, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń, zmieniając stronę przy każdym powtórzeniu.

13. Nożyce

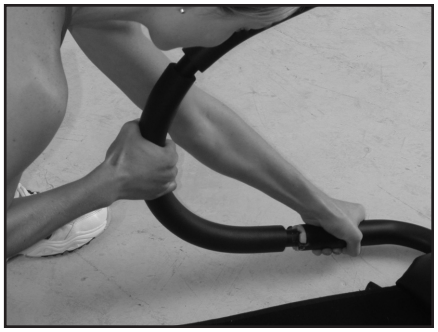




To ćwiczenie umożliwia kształtowanie górnych i dolnych mięśni brzucha. Ustaw nogi w pozycji przedstawionej jak na zdjęciu numer 13a. Ustaw tułów pod kątem około 45°. Jest to pozycja wyjściowa. Skrzyżuj nogi w sposób przedstawiony na zdjęciu 13b, po czym wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj od 10 do 15 powtórzeń, naprzemian krzyżując lewą kostkę nad prawą, a następnie prawą nad lewą.

Przechowywanie i konserwacja

Kiedy trenażer mięśni brzucha CRUNCH TRAINER nie jest używany, może zostać złożony i schowany. W celu złożenia trenażera CRUNCH TRAINER do pozycji do przechowywania należy postępować zgodnie z następującą instrukcją.



Jedną ręką chwyć za uchwyt w miejscu zgięcia, drugą natomiast chwyć ramę, tuż nad przegubem. **Mocno** pociągnij za rączkę, tak aby kołek zabezpieczający został wyciągnięty z otworu.

Po wyciągnięciu kołka zabezpieczającego obróć uchwyt w przedstawiony sposób. Drugi uchwyt obróć w ten sam sposób.

Trenażer CRUNCH TRAINER można czyścić mokrą szmatką i nieścierającym środkiem czyszczącym. Nie należy używać rozpuszczalników.

Zamawianie części zamiennych

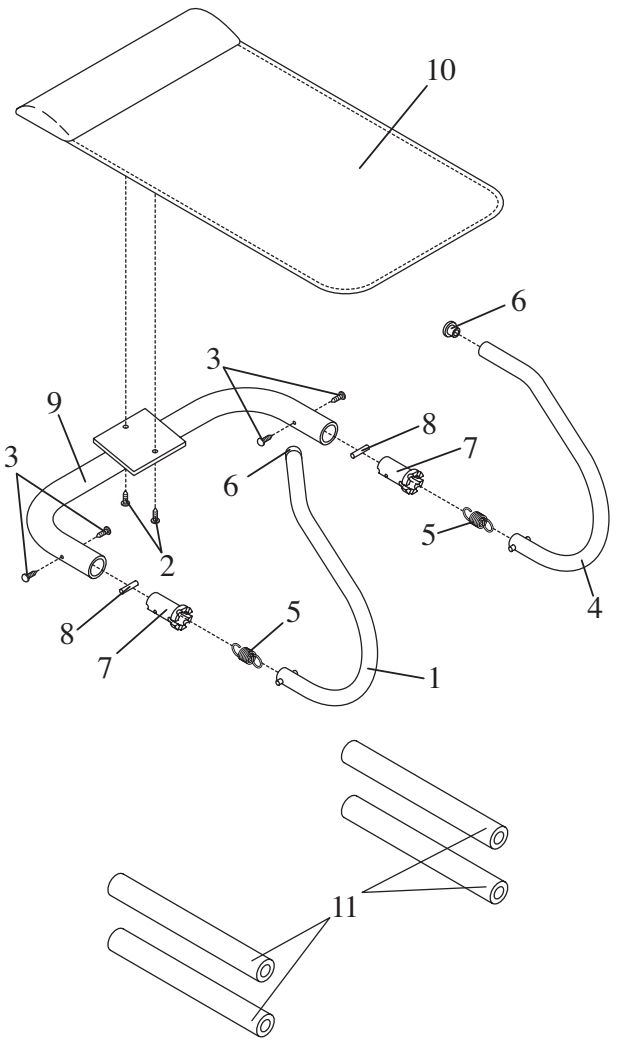
Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY w prawo)

Lista części/Rysunek rozłożonego urządzenia

Nr ident.	Ilość	Opis
1	1	Prawy uchwyt
2	2	Wkręt M6 x 16mm
3	4	Śruba z łbem półkolistym M4 x 12mm
4	1	Lewy uchwyt
5	2	Sprężyna
6	2	Nakrywka okrągła 1"
7	2	Tuleja
8	2	Kołek M6 x 34mm
9	1	Rama
10	1	Mata do ćwiczeń z podgłówkiem
11	4	Uchwyt piankowy
#	1	Instrukcja dla użytkownika
#	1	Kaseta instruktażowa

Uwaga: „#” Oznacza część nieprzedstawioną na rysunkach. Dane techniczne mogą ulec zmianie bez uprzedniego powiadomienia.



WEMC1026.6 R0711A

WEIDER jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy ICON IP, Inc.

Wydrukowano w Chinach © 2011 ICON IP, Inc.